122545

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I,II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I,II
Health and Physical Education I,II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස, දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. ගුරුතුමිය අද අපට පැහැදිලි කර දුන්නේ "කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම" යන සංකල්පයයි. අප ඉගෙන ඇත්තේ
(1) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පිළිබඳව ය. (2) පූර්ණ පෞරුෂය පිළිබඳව ය.
(3) පූර්ණ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව ය. (4) මනෝ සමාජයීය යහපැවැත්ම පිළිබඳව ය.

● වගුවේ දක්වා ඇති තොරතුරු උපයෝගී කොටගෙන ප්‍රශ්න අංක **2** හා **3** ට පිළිතුරු සපයන්න.

සිසුන්	ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)
P	30 ට වැඩි ය.
Q	25 – 30
R	18.5 – 25
S	18.5 ට අඩු ය.

2. මෙම සිසුන්ගෙන් කෙනෙක් ස්ථූලතාවෙන් යුක්ත ය. ඔහු
(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

3. උසට සරිලන බරක් ඇති කාර්යක්ෂම සිසුවා විය හැක්කේ
(1) P ය. (2) Q ය. (3) R ය. (4) S ය.

4. රාත්‍රී කාලයේ දී රාජාගේ ඇස් පෙනීම දුර්වල ය. මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට නම් ඔහු
(1) විටමින් C අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ. (2) විටමින් A අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ.
(3) ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ. (4) කාබෝහයිඩ්රේට් අඩංගු ආහාර ගත යුතු වේ.

5. මම ශ්‍රාවය වන්නේ ආහාර මාර්ගයේ පිහිටි තිරස්, වටකුරු හා හරස් යන පේශි ස්ථරවලින් නිර්මාණය වී ඇති ඉන්ද්‍රියකිනි. මා තුළ පෙප්සින්, රෙනින් යන එන්සයිම, HCl අම්ලය ආදී විවිධ දේ අඩංගු වේ. මම
(1) පිත් යුෂය වෙමි. (2) ආන්ත්‍රික යුෂය වෙමි. (3) ආමලසය වෙමි. (4) ආමාශයික යුෂය වෙමි.

6. තම බිළිඳාට මව්කිරි දීම සම්බන්ධව වෛද්‍යවරයකු ඇසූ පැනයකට මව්වරුන් සිව් දෙනකු දුන් පිළිතුරු පහත දැක්වේ.
K මව – "මම මගේ දරුවාට නොකඩවා මාස **තුනක්** මව්කිරි දුන්නා".
L මව – "මම දරුවාට මව්කිරි දුන්නේ හරියට ම මාස **හතරයි**".
M මව– "මම පුරා මාස **හයක්** ම මගේ දරුවාට මව්කිරි දුන්නා".
N මව – "මම නම් දරුවාට මව්කිරි දුන්නේ මාස **පහයි**".
මෙම තොරතුරු අනුව වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි බිළිඳා අයත් මව
(1) K ය. (2) L ය. (3) M ය. (4) N ය.

7. රෝගියකුට දුන් ප්‍රථමාධාර පහත සඳහන් පරිදි වේ.
● රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීම
● රෝගියාගේ උවදුරට ලක් වූ ස්ථානය නොසෙල්වෙන සේ තැබීම
● උවදුරට ලක් වූ ස්ථානය සබන් ගා ජලය යොදා ගනිමින් පිරිසිදු කිරීම
● රෝගියා පැළඳ සිටින මුදු, වළලු ඉවත් කිරීම
● වේදනාව සමනය කිරීමට පැරසිටමෝල් භාවිත කිරීම
● රෝගියා හැකි ඉක්මනින් ආරෝග්‍යශාලාව වෙත ගෙන යාම
මෙම රෝගියා
(1) බල්ලකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ. (2) සර්පයකු දෂ්ටනය කළ කෙනෙක් වේ.
(3) මීයකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ. (4) පූසකු සපා කනු ලැබූ කෙනෙක් වේ.

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

8. රෝගී සිසුවකුට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වෙහි ඔහු සිටීමට සලස්වා ගැඹුරින් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කිරීමට මම උපදෙස් දුනිමි. මා ප්‍රථමාධාර දී ඇත්තේ



(1) ක්ලාන්ත ගතියකින් සිටින සිසුවකුට ය. (2) ක්ලාන්තය සෑදී ඇති සිසුවකුට ය.
(3) සිහි නැති සිසුවකුට ය. (4) නාසයෙන් ලේ ගලන සිසුවකුට ය.

9. නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලෙහි මීටර් 200 අවසන් තරගයට සහභාගී වීමට සූදානම් වූ සෑම් තම ධාවන පාවහන් (Spikes) යුගල නැති වී ඇති බව දැන කලබලයට හා කණගාටුවට පත් විය. මේ බව දුටු
- නිශාගේ දෙනෙතට කඳුළු ඉනුවේ දුක ඉවසා ගත නොහැකිව ය.
- ඔහුගේ හොඳ ම මිතුරා සමන්ට තම ධාවන පාවහන් යුගල, සෑම්ට දීමට සිතුණි.
- රවී කණගාටුවට පත් වී වහා එතැනට දුවවිත්, ඔහු දිරිමත්කොට, තම ධාවන පාවහන් යුගල සෑම්ට ලබා දුන්නේ ය.
- ජාන් වහා එතැනට පැමිණ සෑම්ගේ ධාවන පාවහන් යුගල සෙවීමට ක්‍රියාත්මක විය.

මේ අය අතුරෙන් අනුවේදන (Empathy) ගුණය ඇත්තේ
(1) ජාන්ට, නිශාට, සමන්ට සහ රවීට ය. (2) සමන්ට, නිශාට සහ ජාන්ට ය.
(3) නිශාට සහ ජාන්ට ය. (4) රවීට ය.

10. උසස් පෝෂණ මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමේ දී අවධානය යොමු කළ යුතු විශේෂ අවධි මොනවා ද? යන ප්‍රශ්නයට සිසුන් සිව් දෙනකුගෙන් ලැබුනු පිළිතුරු පහත දැක්වේ.

A – ගර්භිණී අවධිය සහ පෙර යොවුන් වියේ දී ය.
B – උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ළමා වියේ දී ය.
C – ගර්භිණී අවධිය, උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය සහ මුල් ළමා වියේ දී ය.
D – ගර්භිණී අවධිය, උපතේ සිට අවුරුදු තුන දක්වා අවධිය, මුල් ළමා විය සහ නව යොවුන් වියේ දී ය.

මින් නිවැරදි පිළිතුර ලබා දී ඇති සිසුවා වන්නේ
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

11. [..................................] →
- ආහාර ගැනීමේ දී හොඳින් ආහාර සැපීම
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු සුදුසු දත් බුරුසුවකින් ආහාර කැබලි ඉවත්වන ලෙස දත් මැදීම
- පැණි රස කෑම ආහාරයට ගන්නේ නම් ප්‍රධාන ආහාරයකින් පසු පමණක් ගැනීම
- වරින් වර දන්ත සායනයකට ගොස් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම

ඉහත දැක්වෙන අත් පත්‍රිකාවේ හිස්තැන පිරවීමට සුදුසු වාක්‍යය තෝරන්න.
(1) ආහාර ජීර්ණය පහසු කරවන ක්‍රියා (2) ආහාර මාර්ග පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමට කළ යුතු දේ
(3) නිවැරදි පෝෂණ පුරුදු (4) දත්වල අපූර්වත්වය ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ

12. සෛලවලට අනවශ්‍ය දේ, සිරුරෙන් බැහැර කිරීම සඳහා නිර්මාණය වී ඇති අවයව සමූහයකින් සමන්විත වන ඔහු, නයිට්‍රජනීය ද්‍රව්‍ය වැඩි වශයෙන් සිරුරෙන් බැහැර කිරීමට දායක වේ. ඔහු
(1) ස්වසන පද්ධතිය වේ. (2) ප්‍රජනක පද්ධතිය වේ.
(3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වේ. (4) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය වේ.

13. බොහෝ වේලාවක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි ගීතාට විඩාව මෙන්ම අධික ලෙස දහදිය දැමීම ද පිපාසය හා අධික හිසරදය ද ඇති විය. නාඩි වේගය ද වැඩි විය. ගීතා පත්ව ඇති තත්ත්වය විය හැක්කේ
(1) විජලනයයි. (Dehydration) (2) ක්ලාන්තයයි. (3) සිහි නැති වීමයි. (4) හෘදයාබාධයයි.

14. ජෝන් අධික හිසරදයකින්, ඇඟපත වේදනාවෙන් හා උණ ගතියකින් පෙළෙයි. ඔහුගේ වමනය තද දුඹුරු පාට ය. ඔහුගේ සම යට කුඩා රතු ලේ පැල්ලම් ද ඇත. මුත්‍රා සහ මල සමග ලේ පිට වේ. මදුරුවකු මගින් මෙම රෝග තත්ත්වය වැළඳී ඇති බව වෛද්‍ය මතයයි. මෙම රෝග තත්ත්වය
(1) ඩෙංගු විය හැකි ය. (2) ඩෙංගු රක්තපාතය විය හැකි ය.
(3) මැලේරියාව විය හැකි ය. (4) බරවා විය හැකි ය.

- ප්‍රශ්න අංක **15** සහ **16** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

අඹ යහළුවන් වන ඩැනී සහ රෝයි එකම කාමරයේ ජීවත් වේ. මේ දෙදෙනා දුරකථනය භාවිත කිරීම, පිඟන් කෝප්ප පරිහරණය, ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතය ආදිය එකට සිදු කරයි. එකම වැසිකිළිය ද භාවිත කරයි. රෝයි HIV ආසාදිතයකු බව වෛද්‍ය වාර්තාවකින් අනාවරණය විය. බියට පත් ඩැනී වහා HIV/AIDS සඳහා වූ රුධිර පරීක්ෂාවලට භාජනය විය.

15. ඉහත දී ඇති තොරතුරු අනුව එම පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල විය හැක්කේ
(1) ඩැනී HIV ආසාදිතයකු බව ය.
(2) ඩැනී HIV ආසාදිතයකු නොවන බව ය.
(3) ඩැනීට HIV ආසාදනය විය හැකි බව ය.
(4) ඩැනී HIV ආසාදිතයකු බව හෝ නොවන බව කිව නොහැකි ය.

16. රෝයි HIV ආසාදිතයෙක් බව සැල වූ වහාම ඩැනී ක්‍රියාත්මක විය යුතු ආකාරය වන්නේ
(1) වහා ම එම කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
(2) රෝයි සමග ආශ්‍රය කිරීම සම්පූර්ණයෙන් නතර කිරීම ය.
(3) රෝයිගේ, රෝග තත්ත්වය පිළිබඳ ව සියලු යහළුවන් දැනුවත්කොට කාමරයෙන් ඉවත් වී යාම ය.
(4) ඔහු කොන් කිරීම සිදු නොකොට, ඔහුට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පහසුකම් නොඅඩුව ම ලබා දීමට දායක වීම ය.

[තුන්වැනි පිටුව බලන්න.

17. ● බීමත්ව රිය පැදවීමෙන් වළකින්න.
● යතුරු පැදි භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පළඳින්න.
● කහ ඉරිවලින් පාර මාරුවන්න.
● බස්වල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වළකින්න.

මෙම ඔවදන්
(1) රියදුරන් සඳහා ය.
(2) පදිකයින් සඳහා ය.
(3) යතුරු පැදි භාවිත කරන්නන් සඳහා ය.
(4) මාර්ග අනතුරුවලින් වැළකීම සඳහා ය.

18. පහත දී ඇති ප්‍රකාශය හා හේතුව සම්බන්ධ ව දෙන ලද වගන්ති අතුරෙන් නිවැරදි වගන්තිය තෝරන්න.
ප්‍රකාශය - ඕනෑම කෙනකුට කුමන වයසක දී හෝ ඕනෑම විටෙක දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානමට ලක්විය හැකි ය.
හේතුව - නිරෝගිමත් ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමෙන් දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකි ය.
(1) ප්‍රකාශය හා හේතුව සත්‍ය ය.
(2) ප්‍රකාශය හා හේතුව අසත්‍ය ය.
(3) ප්‍රකාශය සත්‍ය වන අතර හේතුව අසත්‍ය ය.
(4) ප්‍රකාශය අසත්‍ය වන අතර හේතුව සත්‍ය ය.

● පහත සඳහන් A, B, C, D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර අංක **19** සහ **20** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

	පළමුවන සිද්ධිය		දෙවන සිද්ධිය
A	- ප්‍රෝටීන් කැලරි මන්දපෝෂණය	-	අඩු බර දරු උපත් ඇති වීම
B	- යකඩ අඩංගු ආහාර ගැනීම	-	නීරක්තිය
C	- දුම් පානය	-	ඇදුම රෝගය
D	- නිවැරදි චර්යා අනුගමනය කිරීම	-	ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ආසාදනය වීම

19. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
(1) A, B ය. (2) A, C ය. (3) B, D ය. (4) C, D ය.

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **අඩුවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල් වන්නේ
(1) B, D ය. (2) B, C ය. (3) A, D ය. (4) A, C ය.

● මීටර් 100 දිවීම 15 න් පහළ (කාන්තා) ඉසව්වේ දී ක්‍රීඩිකාවන් සිව් දෙනකු අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරමින් ඉසව්ව නිම කළ ආකාරය සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **21** ට පිළිතුරු සපයන්න.

ක්‍රීඩිකාවගේ තරග අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කළ සිරුරේ කොටස
10	හිස
20	අත
32	බෙල්ල
46	කවන්ධය – ටෝසෝ (Torso)

21. මීටර් 100 දිවීමේ ඉසව්ව නිවැරදි ව අවසන් කළ ක්‍රීඩිකාවගේ තරග අංකය
(1) 10 වේ. (2) 20 වේ. (3) 32 වේ. (4) 46 වේ.

22. රූපයේ දැක්වෙන යගුලිය දමන තරගකරුගේ දැමීම
(1) වැරදි ය.
(2) නිවැරදි ය.
(3) තරමක් දුරට නිවැරදි ය.
(4) වැරදි හෝ නිවැරදි බව කිව නොහැකි ය.



● 17 න් පහළ (පිරිමි) උස පැනීමේ ඉසව්වක ප්‍රතිඵල ලේඛනයක පිටපතක් පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක **23** සහ **24** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එය උපයෝගී කර ගන්න.

තරගකරුගේ අංකය	පනින ලද උස මීටර්								උපරිම දක්ෂතාව	අසාර්ථක වාර ගණන	ස්ථානය
	1.80	1.85	1.90	1.93	1.96	1.98	2.00	2.02			
11	–	O	XXO	XO	XXO	O	XO	XXX	2.00	6	
23	XO	O	–	XO	XXO	O	O	XXX	2.00	4	
34	XXO	O	XO	XO	XO	O	O	XXX	2.00	5	
45	XO	XXO	O	O	XO	XO	XO	XXX	2.00	6	

23. ප්‍රථම ස්ථානය හිමි තරගකරුගේ අංකය වන්නේ
(1) 11 ය. (2) 23 ය. (3) 34 ය. (4) 45 ය.

24. තෙවන ස්ථානය හිමි තරගකරු / තරගකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ
(1) 11 (2) 34 (3) 45 (4) 11 හා 45 ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩිකාව
(1) නිවැරදි ස්ථිතික (Static) ඉරියව්වක් දක්වයි.
(2) නිවැරදි ගතික (Dynamic) ඉරියව්වක් දක්වයි.
(3) වැරදි ස්ථිතික ඉරියව්වක් දක්වයි.
(4) වැරදි ගතික ඉරියව්වක් දක්වයි.



[හතරවැනි පිටුව බලන්න.

26. කාමරයේ පාඩම් කරමින් සිටින මට ජල කරාමයෙන් (Tap) කිසියම් **තාලයකට** අනුව ජල බිංදුව, බිංදුව වැටෙන හඬ ඇසුණි. එවිට මගේ සිතට නැගුනේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා විසින් අපට උගන්වන ලද පාඩමක නිදසුනකි. එය

(1) රිද්මය (Rhythm) පිළිබඳ පාඩම ය.
(2) ජලය පිළිබඳ පාඩම ය.
(3) මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳ පාඩම ය.
(4) පෝෂණය පිළිබඳ පාඩම ය.

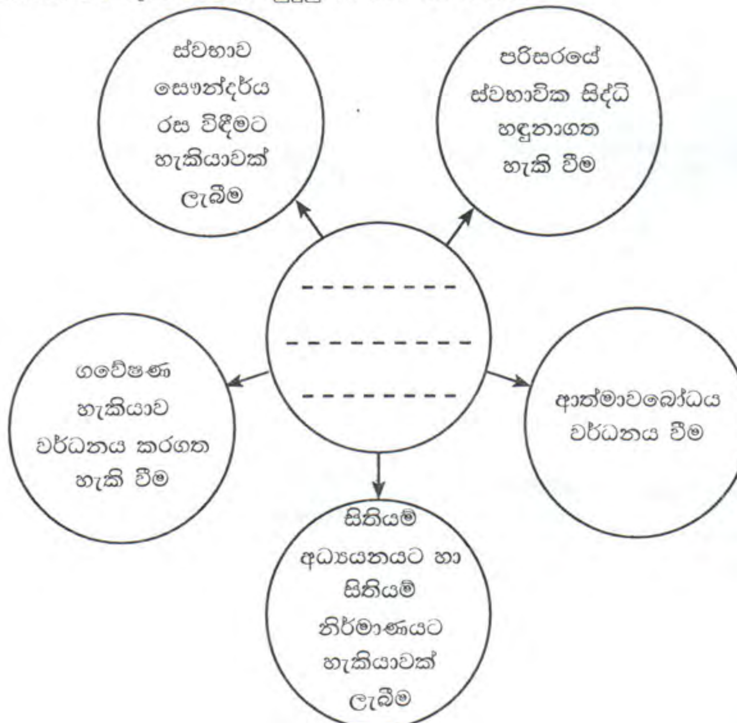
27. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන තරගකරුවන් දෙදෙනකුගේ අංක සහ ඉසව් පහත දැක්වේ.

තරගකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
24	මී.100, මී. 100 × 4 සහාය දිවීමේ ආරම්භය, මී. 110 කඩුලු
48	මී.1500, මැරතන් ධාවන තරගය

මෙම තරගකරුවන් තම ඉසව් සඳහා භාවිත කළ යුතු ආරම්භක ක්‍රම වන්නේ

(1) අංක 24 හිටි ආරම්භය (Standing Start) සහ අංක 48 කුදු ආරම්භය (Crouch Start) යි.
(2) අංක 24 සහ 48 යන දෙදෙනා කුදු ආරම්භයයි.
(3) අංක 24 කුදු ආරම්භය සහ අංක 48 හිටි ආරම්භයයි.
(4) අංක 48 සහ 24 යන දෙදෙනා හිටි ආරම්භයයි.

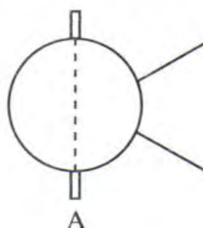
28. පහත දැක්වෙන සටහනේ හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු වරණය තෝරන්න.

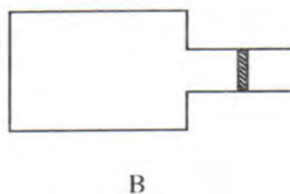


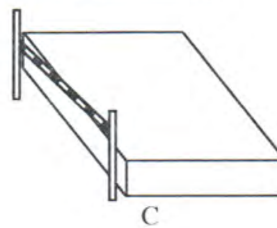
(1) පරිසර සංරක්ෂණයෙන් ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන
(2) සොබාදහම අගය කිරීමෙන් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
(3) භූ විද්‍යාව අධ්‍යයනයෙන් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන
(4) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ජීවිතයට ලබා ගත හැකි ප්‍රයෝජන

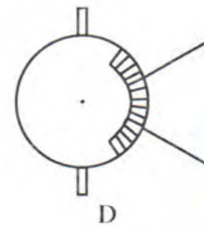
● පළාත් තරග සඳහා පුහුණු වන තරගකරුවන් සිව් දෙනකුගේ අංක, ඔවුන් සහභාගී වන ඉසව් හා ක්‍රීඩා පිටි පහත දැක්වේ. ප්‍රශ්න අංක **29** සිට **31** ට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා එම තොරතුරු උපයෝගී කර ගන්න.

තරගකරුගේ අංකය	සහභාගී වන ඉසව්
56	යගුලිය දැමීම (Shot Put)
60	දුර පැනීම (Long Jump)
73	කවපෙත්ත විසිකිරීම (Discus Throw)
85	උස පැනීම (High Jump)


A


B


C


D

29. භ්‍රමණ ශිල්ප ක්‍රමය (Rotation Technique) පුහුණුවන තරගකරුගේ / තරගකරුවන්ගේ අංකය / අංක වන්නේ

(1) 56 ය.
(2) 85 ය.
(3) 56 හා 73 ය.
(4) 60 හා 85 ය.

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

30. තම ඉසව්ව සඳහා පිටිය C වෙත වාර්තා කළ යුතු තරඟකරුවා
(1) 85 ය. (2) 73 ය. (3) 60 ය. (4) 56 ය.

31. හිච් කික් ශිල්පීය ක්‍රමය (Hitch kick technique) පුහුණු වන තරඟකරුගේ අංකය සහ ඔහු භාවිත කළ යුතු ක්‍රීඩා පිටිය පිළිවෙළින්
(1) 56 සහ A ය. (2) 60 සහ B ය. (3) 73 සහ D ය. (4) 85 සහ C ය.

32.
- ඔහු ටක් ජම්ප් (Tuck Jump) ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරත විය.
- ඇය තාරකා පිම්මෙහි (Star Jump) නිරත වූවා ය.
- මම කතුරු පිම්මෙහි (Scissor Jump) නිරත වීමි.
- අපි ජම්පින් ජැක් ක්‍රියාකාරකමෙහි (Jumping Jack) නිරත වීමු.

මේ අයගෙන් පාවලනයක (Basic Step) නිරත වී ඇත්තේ
(1) ඔහු ය. (2) ඇය ය. (3) මම ය. (4) අපි ය.

33. යගුලිය දැමීමේ ඉසව්වට සහභාගී වූ තරඟකරුවකුගේ යගුලියෙහි පතිත වීමේ අවස්ථා තුනක් රූපයේ දැක්වේ.
මින් නිවැරදි වන්නේ
(1) a, b සහ c පතිත වීම් ය.
(2) b සහ c පතිත වීම් ය.
(3) a සහ c පතිත වීම් ය.
(4) c පතිත වීම ය.

34. අපි කණ්ඩායම් දෙකක් සැදී, විනෝද ක්‍රීඩාවක නිරතවීමු. එම ක්‍රීඩාව සඳහා පිටියේ සීමාව, නීති රීති, කාලය තීරණය කරන ලද්දේ අප විසිනි. අප නිරත වූයේ
(1) සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක ය. (Organized Game / Major Game)
(2) අනුක්‍රීඩාවක ය. (Lead up Game)
(3) සුළු ක්‍රීඩාවක ය. (Minor Game)
(4) ජන ක්‍රීඩාවක ය. (Folk Game)

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ
(1) ඇවිදීමේ අවස්ථා ය. (Walking)
(2) තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය. (Race Walking)
(3) නිවැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.
(4) වැරදි තරග ඇවිදීමක අවස්ථා ය.

36. ධාවකයෙකු තම පුහුණුවීම් කටයුතුවල දී නොනවත්වා මිනිත්තු 12 ක් පමණ දිවීමෙ නිරත වෙයි. ඔහු මෙමගින් දියුණු කර ගැනීමට අදහස් කරන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංගය (Physical Fitness Quality) වන්නේ
(1) වේගයයි. (Speed) (2) ශක්තියයි. (Strength)
(3) දැරීමේ හැකියාවයි. (Endurance) (4) නම්‍යතාවයි. (Flexibility)

37. පාසලේ නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙල සංවිධානයේ දී අප කණ්ඩායමට පැවරී ඇත්තේ සම්භාවනීය අමුත්තන්ට, විනිශ්චයකරුවන්ට ආරාධනා කිරීම, සරඹ සංදර්ශනය සහ ආචාර පෙළපාළිය පුහුණු කිරීම, පූර්ව තරග පැවැත්වීම, සමාලෝචන රැස්වීමක් පැවැත්වීම ආදියයි. මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ
(1) ක්‍රීඩා උත්සවයට පෙර ය. (2) ක්‍රීඩා උත්සවය දිනයේ ය.
(3) ක්‍රීඩා උත්සවයට පසුව ය. (4) ඉහත සියලු අවස්ථාවල දී ය.

38. තරග ජයග්‍රහණය සඳහා මානසික ආතතිය (Mental Stress) තරමක් දුරට අවශ්‍ය බව පාපන්දු ක්‍රීඩක මරියෝ ඇන්ටනීගේ අදහසයි. ඔහුගේ අදහස
(1) සත්‍ය වේ. (2) අසත්‍ය වේ.
(3) සත්‍ය හෝ අසත්‍ය බව කිව නොහැකි ය. (4) සමහර ක්‍රීඩාවලට පමණක් සත්‍ය වේ.

39. සෙන්පතිගම විද්‍යාලයීය ශාරීරික අධ්‍යාපන දිනයේ දී ක්‍රීඩා හා සම්බන්ධ දේශනයක දී ඉදිරිපත් කළ තොරතුරුවලින් උපුටා ගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A – ක්‍රීඩක අයිතීන් සුරැකීම B – ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා කිරීම
C – ක්‍රීඩාව තුළින් සාමය ගොඩනැගීම D – ක්‍රීඩාවේ උද්යෝගය පවත්වා ගැනීම
ඉහත කරුණුවලින් ක්‍රීඩාවේ නීති රීතිවල අවශ්‍යතාව දැක්වෙන කරුණු වන්නේ
(1) A, B හා C ය. (2) A, C හා D ය. (3) B, C හා D ය. (4) A, B, C හා D ය.

40. 2014 වසරේ දී 20 – 20 ක්‍රිකට් තරගාවලියේ ලෝක කුසලානය හිමි කරගත් රට
(1) ඉන්දියාව ය. (2) ශ්‍රී ලංකාව ය.
(3) බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත් ය. (4) ඕස්ට්‍රේලියාව ය.

* *

[හයවැනි පිටුව බලන්න.

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	S	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2014 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2014 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2014

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. පාසල් සිසුන් බොහොමයකගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් බැවින් මහවැව විදුහල, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යටතේ, සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව වැඩසටහනක් දියත් කරන ලදී. සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කිරීම හා සිසුන් විවිධ වූ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම මෙහිදී සිදු කෙරිණි. මෙම කාර්යයේ දී ප්‍රජාවගේ සහභාගිත්වයෙන් හා දායකත්වයෙන් සිසුන්ට උදේ ආහාරය සඳහා තෝසේ සහ සාම්බාර් ද දිවා ආහාරය සඳහා එළවලු බත් සමග එළවලු සලාදයක් ඇතුළු ව්‍යංජන ද අතුරුපස ලෙස පලතුරු සලාදයක් ද සපයන ලදී.

සවස් වරුව එළිමහනේ වින්දනාත්මක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වෙන් විය. සිසුන් කණ්ඩායම්වලට බෙදී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා හා අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වී විනෝද වූහ. සියලු දෙනාගේම සහභාගිත්වයෙන් එළිමහනේ පවත්වන ලද සංගීත කඳවුරකින් ක්‍රියාකාරකම් නිමාවට පත්විය. අනතුරුව සියල්ලෝ ම සතුටු සිතින් විසිර ගියහ.

(i) සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ද සහාය ඇතිව, මහවැව විදුහලේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන පරිදි පාසල් පරිසරය සකස් කර ගැනීමට කළ හැකි කාර්ය **දෙකක්** ලියන්න.

(ii) ඉහත සඳහන් පරිදි පාසල් සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය අයහපත් වීමට හේතුවන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති ක්‍රියාකාරකම් හැර මහවැව විදුහලේ සිසුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා යෝග්‍ය වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් **දෙකක්** යෝජනා කරන්න.

(iv) ආහාර වේල් සඳහා ප්‍රජාව විසින් මිශ්‍ර ආහාර සපයා දීම හේතුවෙන් පෝෂණ විද්‍යාත්මකව සිසුන්ට අත්වන වාසියක් සඳහන් කරන්න.

(v) මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීම හේතුවෙන් සිසුන් තුළ වර්ධනය කර ගත හැකි පෞද්ගලික හැකියාවක් (Personal Skill) සහ සමාජයීය හැකියාවක් (Social Skill) ලියා දක්වන්න.

(vi) මහවැව විදුහලේ සිසුන් ක්‍රීඩාවලට සහභාගී වීම තුළින් මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය වන ආකාරය දැක්වීමට කරුණු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

(vii) මහවැව විදුහලේ සිසුන් සහභාගීවන්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවක් හා එවැනි ක්‍රීඩාවක පොදු ලක්ෂණයක් ලියන්න.

(viii)

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B			BC	BD	BE
C				CD	CE
D					DE
E					

(අ) මෙම තරග සටහනට අනුව තරග පැවැත්වීමට නම් මහවැව විදුහලේ සිසුන් භාවිත කළ යුතු තරගාවලි ක්‍රමය නම් කරන්න.

(ආ) එම තරගාවලි ක්‍රමයේ වාසියක් දක්වන්න.

(ix) මහවැව විදුහලේ සිසුන්ට ඇත්තේ එක් ක්‍රීඩා පිටියක් සහ සීමිත උපකරණ සංඛ්‍යාවකි. සවස් වරුවේ තරග නිම කළ යුතුව ඇත. මේ තත්ත්ව යටතේ කණ්ඩායම් **පහක්** සහභාගිවන තරගාවලියක් සඳහා සුදුසු තරග සටහනක් අඳින්න.

(x) එළිමහනේ සංගීත කඳවුර සංවිධානයේ දී මහවැව විදුහලේ සිසුන් අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02×10 = 20 යි)

[හත්වැනි පිටුව බලන්න.

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. (i) අපේ අම්මා ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී රස වැඩි කිරීමට පමණක් නොව, පෝෂණ ගුණය නංවාලීමට අනුගමනය කළ ක්‍රම දෙකක් පහත දැක්වේ. පෝෂණ විද්‍යාත්මකව එයට හේතු දක්වන්න.
   - ගොටුකොළ සම්බෝලය වැනි අමුවෙන් ආහාරයට ගත හැකි දේ සැමවිටම අමුවෙන් ගැනීම
   - පරිප්පු වැනි සමහර ආහාර වර්ග තෙම්පරාදු කිරීම (තෙල් දැමීම) (ලකුණු 02 යි)

   (ii) ඉහත දක්වන ලද ක්‍රමවලට අමතරව පෝෂණ ගුණය ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කළ හැකි වෙනත් ක්‍රම **තුනක්** යෝජනා කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

   (iii) (අ) ගෙදරට ගෙන එන ආහාර, නරක්වීමට හේතුවන කාරක / සාධක **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ආ) ආහාර නරක්වීම වළක්වා ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

3. (i) මම ඔබේ සිරුර දරා සිටින අතර චලනය සඳහා ද උපකාර වන පද්ධතිය වෙමි. ඔබේ චලන ඇති කිරීම සඳහා **ප්‍රධාන වශයෙන්** මට උපකාර වන පද්ධති **දෙක** නම් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

   (ii) මම වෙනත් කාර්යයන් ද ඔබට ඉටු කර දෙමි. එවැනි කාර්යයන් **තුනක්** දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

   (iii) (අ) අනතුරුවලට ලක්වීම හේතුවෙන් මගේ අසිරිමත් ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පැමිණිය හැකිය. එසේ බාධා පමුණුවන වෙනත් සාධක **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)
   (ආ) මාගේ කාර්යක්ෂමතාව රැකගැනීම සඳහා ඔබ අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ග **තුනක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

4. පහත දැක්වෙන අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාකරන ආකාරය සංක්ෂිප්තව පැහැදිලි කරන්න.
   (i) ඔබේ ගමේ / නගරයේ ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැළැක්වීම සඳහා ඔබ වහා ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.
   (ii) ඔබේ නංගී පුරුද්දක් ලෙස ක්ෂණික ආහාර පමණක් අනුභව කරන බව ඔබ දකියි.
   (iii) දුම්පානයට උත්සාහ කරන ඔබේ මිතුරා ඉන් ගලවා ගැනීම ඔබ කළ යුතු වේ.
   (iv) වින්දනයක් ලැබීමට නම් මත් වතුර (මත්පැන්) පානය කළ යුතු බව පවසමින් ඔබේ මිතුරා ඔබ ඊට පොළඹවා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.
   (v) අ.පො.ස.(උසස් පෙළ) සඳහා ඔබ තෝරා ගත යුතු විෂය ක්ෂේත්‍රය කුමක් විය යුතු දැයි දෙමාපියෝ ඔබෙන් අසති.
   (ලකුණු 02×5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. ක්‍රීඩකයින් කිහිප දෙනකුගේ අංක සහ ඔවුන්ගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශී තන්තු වර්ග අඩංගු සටහනක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

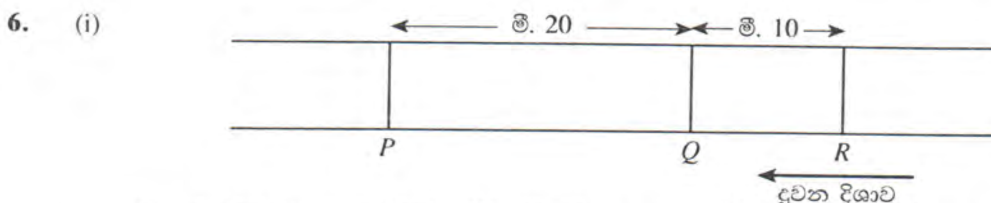
ක්‍රීඩකයා	පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශී තන්තු
25	STF – සෙමෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Slow Twitch Fibers)
06	FTF – වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු (Fast Twitch Fibers)
15	FTF – වේගයෙන් ක්‍රියා කරන තන්තු
40	STF සහ FTF

   (i) A සහ B නමැති පුහුණුකරුවන් දෙදෙන (Coaches), අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට තෝරා ගැනීමට වඩාත් සුදුසු ඉසව් ලෙස යෝජනා කළ ඉසව් පහත දැක්වේ.
   A පුහුණුකරු – මීටර් 100, මීටර් 200 දිවීම
   B පුහුණුකරු – මීටර් 10 000 දිවීම
   ඉසව් තෝරා ගැනීම පිළිබඳ ව අංක 25 දරන ක්‍රීඩකයාට නිවැරදි යෝජනාව කළ පුහුණුකරුවා නම් කරන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

   (ii) මෙම ක්‍රීඩකයන් අතුරෙන් පාපන්දු ක්‍රීඩකයා, කෙටි දුර ධාවකයා හා මැරතන් ධාවකයා වශයෙන් හැඳින්විය හැකි ක්‍රීඩකයන්ගේ අංක වෙන් වෙන් වශයෙන් ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

   (iii) (අ) ඉහත ඔබ සඳහන් කළ අංක දරන ක්‍රීඩකයන් තම ඉසව්ව සඳහා ශක්තිය සපයා ගන්නා ක්‍රමය වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)
   (ආ) අංක 6 හිමි ක්‍රීඩකයාගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශී තන්තුවල ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

6. (i)



ඉහත රූපයේ දක්වා ඇත්තේ යෂ්ටි හුවමාරු කලාපයේ (Baton Changing Zone) දළ රූප සටහනකි. සහාය දිවීමේ තරගයක (Relay) I වන හා II වන ධාවකයා අතර යෂ්ටිය හුවමාරු වූයේ *PQ* කලාපය තුළදී ය. එම හුවමාරුව පිළිබඳ ඔබේ අදහස හේතු සහිත ව දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි)

[අවවැනි පිටුව බලන්න.

(ii) පාසල් නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා තරගයේ 15 න් පහළ දුර පැනීමේ ඉසව්වට **ප්‍රථම** වරට ඉදිරිපත් වන ක්‍රීඩකයකුට දුර පැනීම **හුරු කිරීම** සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** ලියා දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ ආකාරයෙන් සිදු කළ හැකි ය. පහත සඳහන් වචන උපයෝගී කරගනිමින් සුදුසු පරිදි, සටහනකින් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය ඉදිරිපත් කරන්න.
පිටිය ඉසව්, කෙටි දුර දිවීම, මලල ක්‍රීඩා, පැනීම්, තිරස්, ජවන ඉසව්, මැදි දුර දිවීම, විසි කිරීම, සිරස්, දිගු දුර දිවීම (ලකුණු 05 යි)

7. A, B සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර වොලිබෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයෙක් ලෙස ඔබ පත් කොට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිශ්චයකරුවකු වශයෙන් පිටිය වෙත ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක වොලිබෝල් ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැතට **හුරුකිරීම** සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පාසලේ 'මයුර' සහ 'පරෙවි' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන වොලිබෝල් තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.

(අ) පිරිනැමීම (Service) සඳහා සංඥාව ලබා දුන් පසු 'මයුර' පිලේ පිරිනමන්නා (Server) පන්දුව බිම ගසා අල්ලයි

(ආ) ක්‍රීඩා පිටියේ අංක 1 ස්ථානයේ සිටි 'පරෙවි' නිවාසයේ ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරක රේඛාව (Attacking line) ස්පර්ශ කරමින් ඉපිල, ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි

(ඇ) දැල අසල ඇති පන්දුවකට, උඩ පටියට (White ribbon) වඩා පහළ දී ලිබරෝ (Lebaro) ක්‍රීඩකයා ප්‍රහාරයක් එල්ල කරයි

(ඈ) මයුර පිලේ නායකයා (Captain) පස්වන වටයේ දී කෙටි විවේක (Short intervals) දෙකකට පසුව තුන්වන වරටත් කෙටි විවේකයක් සඳහා ඉල්ලීමක් කරයි

(ඉ) 'පරෙවි' පිලේ ක්‍රීඩකයකු ප්‍රහාරය (Spike) වැළැක්වීමේ දී අතේ ස්පර්ශ වූ පන්දුව සුනමය අඬුවල (Antennas) වැදී 'මයුර' පිලට යයි

(ලකුණු 01×5 = 05 යි)

(B) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර නෙට්බෝල් තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරියක ලෙස ඔබ පත්කොට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක නෙට්බෝල් ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුව දැතට **හුරුකිරීම** සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඔබගේ නිවාසයේ සිසුනට නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණු කිරීමට ඔබට පැවරී ඇත. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව පුහුණුවන ක්‍රීඩිකාවන් සිදු කරන පහත සඳහන් වැරදි අවස්ථාවල දී ඔබ ලබා දෙන දඬුවම පැහැදිලි කරන්න.

(අ) ක්‍රීඩිකාවක් පන්දුව අතැතිව, පියවර කිහිපයක් තැබීම (Stepping) පාදය ඇදීම (Dragging) වැනි පා සම්බන්ධ වැරදි සිදු කිරීම

(ආ) දෙපිලේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකු එකවර පන්දුව ඇල්ලීම

(ඇ) ගෝල් කවයෙන් (Goal Circle) පිටත දී ක්‍රීඩිකාවක, ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවකගේ ඇඟේ හැපීම

(ඈ) ක්‍රීඩිකාවක පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යැවූ විට

(ඉ) ගෝල් කවය (Goal Circle) තුළ දී, විදින්නිය (Shooter) විදීමට සැරසෙද්දී, ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින්නිය (Goal Keeper) අඩි 3 ක පරතරයක් නොතබා රැකීම (ලකුණු 01×5 = 05 යි)

(C) (i) ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර පාපන්දු (Foot–Ball/Soccer) තරග පැවැත්වීම සඳහා විනිසුරුවරයකු ලෙස ඔබ පත්කොට ඇත. මෙම තරග විනිශ්චය සඳහා විනිසුරුවරයකු වශයෙන් ඔබ රැගෙන යා යුතු උපකරණ සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඔබ නිවාසයේ නවක පාපන්දු ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකාවන්ට පන්දුවට පා පහර දීම **හුරු කිරීම** සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) ඔබගේ පාසලේ 'තිස්ස' සහ 'ගැමුණු' යන නිවාස අතර පැවැත්වෙන පාපන්දු තරගයේ විනිසුරු වශයෙන් ක්‍රියාකරන ඔබ පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී දෙන විනිශ්චය පැහැදිලි කරන්න.

(අ) 'තිස්ස' නිවාසයේ දැල් රකින්නා (Goal Keeper), ඉවතට ගිය පන්දුව රැගෙන විත් නියමිත සීමාවේ තබා ඈතට යන ලෙස ගෝල් පහරක් (Goal Kick) එල්ල කරන අවස්ථාවේ, 'ගැමුණු' නිවාසයේ දැල් රකින්නා ආසන්නයේ, ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයින් නොමැති විට තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෝ ස්ථානගත වී සිටිති.

(ආ) පාපන්දු තරගය අතරතුර ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයෙක්, තිස්ස නිවාසයේ දැල රකින්නා වෙත ගෝලයක් ලබා ගැනීම සඳහා පන්දුව යොමු කරන අවස්ථාවේ දී, තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු එම පන්දුවට, හිසින් පසුපසට (Back pass) පහර දී තිස්ස නිවාසයේ දැල් රකින්නාට, පන්දුව රැක ගැනීමට සලස්වයි.

(ඇ) තිස්ස හා ගැමුණු නිවාස අතර පවත්වන තරගයේ දී තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු ඔහුගේ පාවහන් (Boots) තද බව පවසමින්, පාවහන් හා දණ නාල ආවරණ (Shin pads) නොමැතිව තරග කිරීමට ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙයි.

(ඈ) තරගය අතරතුර ගැමුණු නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකු තිස්ස නිවාසයේ ක්‍රීඩකයකුට හිසින් පහර දී බිම පතිත කරන අයුරු ඔබ නොදකියි. නමුත් එය දුටු පැති විනිසුරු ඒ පිළිබඳ ඔබ වෙත දන්වයි.

(ඉ) තිස්ස හා ගැමුණු නිවාස අතර පාපන්දු තරගය සඳහා, ගැමුණු නිවාසයේ කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනකුට උදරාබාධයක් ඇති වීම හේතුවෙන් ක්‍රීඩා කිරීමේ හැකියාව නොමැති බව පවසමින්, නායකයා, ක්‍රීඩා කළ හැකි ක්‍රීඩකයින් හය දෙනකු සමග පිටියට පිවිසෙති.

(ලකුණු 01×5 = 05 යි)

* * *